

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

04 Refeições: Creche 1 e 2

1ª Semana	Segunda-feira 13/02	Terça-feira 14/02	Quarta-feira 15/02	Quinta-feira 16/02	Sexta-feira 17/02
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30h.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose	Batata doce corada Banana nanica	Cuscuz (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose	Inhame cozido Goiaba (2 pc)	Batata doce assada Suco de Abacaxi (Fruta 1 pc)
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.	Peito de Frango em cubos ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Repolho verde ralado com Cebolinha	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Beterraba ralada	Peito de Frango refogado com Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Batata doce assada Cenoura ralada com Cebolinha Mamão	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida Pepino picado
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Mingau de milho/ Angu (Farinha de milho flocada + *Leite sem lactose/ Água)	Maçã	Banana nanica	Melão	Goiaba (2pc)
JANTAR Horário: 16h e 17h.	Galinhada (Arroz, Peito de Frango)	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida Pepino em fatias	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Batata doce corada Cenoura ralada	Peito de Frango cozido e desfiado Arroz cozido Salada de Beterraba e Repolho verde ralados	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Abóbora refogada Melão

Observação: PARA MENORES DE 2 ANOS, NÃO OFERTAR *LEITE sem lactose COMO BEBIDA (somente leite materno e/ou fórmulas lácteas, conforme prescrição médica ou nutricional, ou *leite de sem lactose e derivados em preparações, de forma gradual e acompanhada). SUCOS/ hortaliças CRUAS somente após 1 ANO (antes ofertar fruta *in natura*/ cozidas).

Reservar 1 pc de Inhame, 1pc de Abóbora, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Cenoura, 1 pc de Inhame, 1 pc de Beterraba e 1 pc de Mamão refrigerados e/ou congelados para a próxima semana. Reservar 1pc de Batata doce refrigerada para o dia 27/02.

Reservar parte do quantitativo de temperos e congelar picados para a próxima semana: Alho, Cebola, Cebolinha.

***Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.**

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

04 Refeições: Creche 1 e 2

2ª Semana	Segunda-feira 20/02	Terça-feira 21/02	Quarta-feira 22/02	Quinta-feira 23/02	Sexta-feira 24/02
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30h.	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR CARNAVAL	RECESSO ESCOLAR QUARTA FEIRA DE CINZAS	Mingau de milho/ Angu (Farinha de milho flocada + *Leite sem lactose/ Água)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.				Macarrão ao molho com Peito de Frango em Pouch (Extrato de tomate) Inhame dourado ao forno	Isca de Peito de Frango refogada Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora e Cebolinha Beterraba cozida
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.				Mamão	Inhame cozido
JANTAR Horário: 16h e 17h.				Galinhada com Cenoura (Peito de Frango, Arroz, Cenoura)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Macarrão ao molho (Extrato de tomate)

Observação: PARA MENORES DE 2 ANOS, NÃO OFERTAR *LEITE sem lactose COMO BEBIDA (somente leite materno e/ou fórmulas lácteas, conforme prescrição médica ou nutricional, ou *leite de sem lactose e derivados em preparações, de forma gradual e acompanhada). SUCOS/ hortaliças CRUAS somente após 1 ANO (antes ofertar fruta in natura/cozidas)

Reservar 1pc de Batata doce refrigerada para o dia 27/02.

***Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.**

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

04 Refeições: Creche 1 e 2

3ª Semana	Segunda-feira 27/02	Terça-feira 28/02	Quarta-feira 01/03	Quinta-feira 02/03	Sexta-feira 03/03
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30h.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose	Batata doce assada Suco de Abacaxi (Fruta 1 pc)	Creme de Frutas (Inhame cozido, Mamão 1pc e Banana nanica ½ pc congelados)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose + Melancia	Batata doce cozida Suco de Goiaba (Fruta 2 pc)
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.	Peito de Frango ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozida com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Pepino em tiras	Isca de Peito de Frango refogada com Manjeriçao Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Couve refogada Beterraba cozida Banana nanica (½ pc)	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata Arroz cozido Feijão cozido Cenoura ralada com Salsa	Peito de Frango acebolado Arroz cozido Feijão cozido Purê de Abóbora Beterraba cozida Repolho verde em tiras e Cheiro-verde
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Mingau de milho/ Angu (Farinha de milho flocada + *Leite sem lactose/ Água)	Melancia	Goiaba (2pc)	Banana nanica	Mamão
JANTAR Horário: 16h e 17h.	Macarrão ao molho com Peito de Frango (Extrato de tomate)	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Beterraba cozida Couve refogada	Galinhada com Milho (Arroz, Coxa e sobrecoxa de Frango, Milho verde <i>in natura</i>) Melão	Peito de Frango refogado Arroz cozido Abóbora refogada Pepino em fatias	Peito de Frango em cubos cozido com Pimentão e Cenoura Arroz cozido Feijão cozido

Observação: PARA MENORES DE 2 ANOS, NÃO OFERTAR *LEITE sem lactose COMO BEBIDA (somente leite materno e/ou fórmulas lácteas, conforme prescrição médica ou nutricional, ou *leite de sem lactose e derivados em preparações, de forma gradual e acompanhada). SUCOS/ hortaliças CRUAS somente após 1 ANO (antes ofertar fruta in natura/ cozidas)

Reservar 1 pc Inhame, 1pc de Cenoura, 1 pc de Batata doce, 1 pc de Abacaxi, 1 pc de Melão e 1 pc de Repolho verde para a próxima segunda-feira.

***Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc.**

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

04 Refeições: Creche 1 e 2

4ª Semana	Segunda-feira 06/03	Terça-feira 07/03	Quarta-feira 08/03	Quinta-feira 09/03	Sexta-feira 10/03
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30h.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose + Melão	Vitamina de Banana nanica (*Leite sem lactose, Fruta 1 pc) Batata doce cozida	Inhame corado Suco de Melão (Fruta 1 pc)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose + Goiaba (2pc)	Batata doce assada Suco de Abacaxi com Hortelã (Fruta 1 pc)
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.	Peito de Frango em Pouch ao molho com Inhame (Extrato de tomate) Arroz cozido Cenoura crua ralada	Peito de Frango cozido com Batata, Cebola e Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Pepino em fatias	Carne moída cozida com Abóbora Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Banana nanica assada	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Feijão cozido Salada cozida de Chuchu, Cenoura e Cebolinha	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Salada de Beterraba, Repolho verde e Cheiro-verde
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Abacaxi	Maçã	Goiaba (2pc)	Melancia	Melão
JANTAR Horário: 16h e 17h.	Carne moída ao molho (Extrato de tomate) Arroz cozido Batata doce corada Repolho verde em tiras	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Couve refogada Abacaxi	Sopa de Frango com Macarrão e Legumes (Peito de Frango, Macarrão, Batata doce, Cenoura)	Peito de Frango cozido com Pimentão Arroz cozido Milho refogado (Milho verde <i>in natura</i>) Beterraba cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Pepino picado

Observação: PARA MENORES DE 2 ANOS, NÃO OFERTAR *LEITE sem lactose COMO BEBIDA (somente leite materno e/ou fórmulas lácteas, conforme prescrição médica ou nutricional, ou *leite de sem lactose e derivados em preparações, de forma gradual e acompanhada). SUCOS/ hortaliças CRUAS somente após 1 ANO (antes ofertar fruta in natura/ cozidas)

Reservar 1 pc de Cenoura, 1pc de Batata doce, 1 pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde, 1 pc de Melão e 1pc de Maçã resfriada para a próxima semana.

***Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italc.**

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada escola. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

04 Refeições: Creche 1 e 2

5ª Semana	Segunda-feira 13/03	Terça-feira 14/03	Quarta-feira 15/03	Quinta-feira 16/03	Sexta-feira 17/03
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30h.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose + Maçã	Milho cozido (Milho verde <i>in natura</i>) Vitamina de Goiaba (Fruta 2 pc, *Leite sem lactose)	Inhame cozido Banana nanica	Batata doce assada Maçã	Cuscuz (Farinha de milho flocada) Suco de Abacaxi com Maçã (Frutas ½ pc)
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.	Peito de Frango cozido Macarrão ao molho (Extrato de tomate) Batata doce corada Cenoura ralada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão Arroz cozido Feijão cozido Abóbora cozida Chuchu refogado com Cheiro-verde	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Batata doce Arroz cozido Feijão cozido com Cebolinha Cenoura ralada Melão	Carne moída refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Purê de Batata Salada de Cenoura crua, Pepino, Limão e Cheiro-verde	Isca de Peito de Frango refogada com Cebola e Manjericão Arroz cozido Feijão cozido Inhame corado Beterraba cozida com Salsa
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melão	Frutas (Maçã ½ pc + Abacaxi ½ pc)	Goiaba (2pc)	Banana nanica	Mamão
JANTAR Horário: 16h e 17h.	Bobó de Carne moída com Abóbora Arroz cozido Salada de Repolho verde ralado com Limão	Peito de Frango refogado com Cebola e Limão Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde picado Abacaxi	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Macarrão ao alho e óleo Batata doce corada Beterraba cozida	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Salada de Cenoura, Pepino e Limão

Observação: PARA MENORES DE 2 ANOS, NÃO OFERTAR *LEITE sem lactose COMO BEBIDA (somente leite materno e/ou fórmulas lácteas, conforme prescrição médica ou nutricional, ou *leite de sem lactose e derivados em preparações, de forma gradual e acompanhada). SUCOS/ hortaliças CRUAS somente após 1 ANO (antes ofertar fruta in natura/cozidas)

Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Repolho verde, 2pc de Batata doce, 1 pc de Mamão e 1 pc de Melão para a próxima segunda-feira.

***Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.**

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Julienne J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

04 Refeições: Creche 1 e 2

6ª Semana	Segunda-feira 20/03	Terça-feira 21/03	Quarta-feira 22/03	Quinta-feira 23/03	Sexta-feira 24/03
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30h.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose + Mamão	Inhame refogado Suco de Goiaba (Fruta 2 pc)	Cuscuz (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose + Banana prata (2pc)	Purê de Batata doce Goiaba inteira (2pc)	Batata doce cozida Suco de Abacaxi, Limão e Hortelã (Fruta 1 pc)
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.	Peito de Frango refogado Arroz cozido Purê de Abóbora Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Macarrão ao alho e óleo Feijão cozido Batata corada Couve refogada	Isca de Peito de Frango acebolada Arroz cozido Feijão cozido com Abóbora e Cheiro-verde Chuchu cozido a vapor	Carne moída cozida com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Cenoura cozida com Coentro Pepino picado	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido com Salsa Abóbora refogada Beterraba cozida Melão
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Melão	Banana prata (2pc)	Melão	Maçã	Mamão
JANTAR Horário: 16h e 17h.	Macarrão ao molho com Carne moída (Extrato de tomate) Batata doce corada	Peito de Frango cozido com Cenoura Arroz cozido Polenta de Milho verde (Milho verde in natura)	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Melancia	Galinhada (Arroz, Peito de Frango) Beterraba cozida Repolho verde com Limão	Coxa e sobrecoxa assadas com Batata doce Arroz cozido Pepino em fatias

Observação: PARA MENORES DE 2 ANOS, NÃO OFERTAR *LEITE sem lactose COMO BEBIDA (somente leite materno e/ou fórmulas lácteas, conforme prescrição médica ou nutricional, ou *leite de sem lactose e derivados em preparações, de forma gradual e acompanhada). SUCOS/ hortaliças CRUAS somente após 1 ANO (antes ofertar fruta in natura/cozidas)

Reservar 1 pc de Batata doce, 1 pc de Repolho verde, 1pc de Abóbora, 1 pc de Mamão, 2 pc de Banana prata congelada, 1 pc de Cebola e 1pc de Limão para a próxima segunda.

***Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.**

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

04 Refeições: Creche 1 e 2

7ª Semana	Segunda-feira 27/03	Terça-feira 28/03	Quarta-feira 29/03	Quinta-feira 30/03	Sexta-feira 31/03
DESJEJUM Horário: 8h e 8:30h.	Cuscuz (Farinha de milho flocada) + Vitamina de Banana prata (*Leite sem lactose, Fruta 2 pc)	Batata doce cozida Melão	Cuscuz (Farinha de milho flocada) *Leite sem lactose + Maçã	Inhame corado Abacaxi	Milho cozido (Milho verde in natura) + Mamão
ALMOÇO Horário: 11h e 11:30.	Peito de Frango refogado Arroz cozido Batata doce corada Repolho verde ralado	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas com Inhame Arroz cozido Feijão cozido Couve refogada Cenoura crua	Carne moída refogada Macarrão ao molho com Manjericão (Extrato de tomate) Feijão cozido Batata doce assada Pepino com Salsa	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Cheiro-verde Arroz cozido Feijão cozido Beterraba cozida Repolho verde picado com Limão Mamão	Isca de Peito de Frango refogada com Pimentão Arroz cozido Feijão cozido Salada cozida de Batata, Cenoura e Cheiro-verde
LANCHE 1 Horário: 14h e 14:30.	Mamão	Abacaxi	Melancia	Maçã	Melão
JANTAR Horário: 16h e 17h.	Carne moída refogada com Cebola e Limão Arroz cozido Abóbora cozida	Coxa e sobrecoxa de Frango cozidas e refogadas com Limão e Ervas (Salsa e Manjericão) Arroz cozido Purê de Abóbora Pepino em cubos	Sopa de Peito de Frango com Macarrão, Cenoura, Couve e Cheiro-verde	Coxa e sobrecoxa de Frango assadas Arroz cozido Feijão cozido Banana prata (2pc)	Galinhada (Coxa e sobrecoxa de Frango, Arroz) Beterraba cozida Salada de Repolho com Cheiro-verde e Limão

Observação: PARA MENORES DE 2 ANOS, NÃO OFERTAR *LEITE sem lactose COMO BEBIDA (somente leite materno e/ou fórmulas lácteas, conforme prescrição médica ou nutricional, ou *leite de sem lactose e derivados em preparações, de forma gradual e acompanhada). SUCOS/ hortaliças CRUAS somente após 1 ANO (antes ofertar fruta in natura/cozidas)

Reservar 1 pc de Abóbora, 1pc de Chuchu, 2 pc de Batata doce, 1pc de Melão, 2pc de Banana prata congelada para a próxima segunda-feira.

***Leite SEM LACTOSE – Poderá ser adquirido por meio do PDAF. Marcas sugeridas: Itambé, Piracanjuba, Ninho, Italac.**

As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar. Cardápio sujeito a alterações.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CRECHE

1ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio		Vit. A	Vit. C	Cálcio	Ferro
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)					
				g	%	g	%	g	%				
	Creche 01	01 – 02 anos	597,27	93,64	56%	27,26	16%	12,81	19,3%	324,22	60,19	175,42	2,58
	Creche 02	02 - 03 anos	604,09	95,28	57%	27,40	16%	12,86	19%	328,15	70,36	175,93	2,61
2ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio		Vit. A	Vit. C	Cálcio	Ferro
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)					
				g	%	g	%	g	%				
	Creche 01	01 – 02 anos	573,34	84,20	53%	25,29	16%	15,63	25%	299,00	31,38	250,88	2,27
	Creche 02	02 - 03 anos	582,96	84,61	52%	27,52	17%	15,43	24%	303,52	31,83	251,99	2,36
3ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio		Vit. A	Vit. C	Cálcio	Ferro
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)					
				g	%	g	%	g	%				
	Creche 01	01 – 02 anos	606,03	96,83	58%	27,58	16%	12,59	19%	342,45	84,30	185,02	2,72
	Creche 02	02 - 03 anos	605,84	96,79	58%	27,57	16%	12,59	19%	342,29	83,40	184,94	2,71
4ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio		Vit. A	Vit. C	Cálcio	Ferro
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)					
				g	%	g	%	g	%				
	Creche 01	01 – 02 anos	601,53	96,92	59%	26,97	16%	12,62	19%	320,16	72,56	182,74	2,86
	Creche 02	02 - 03 anos	604,76	97,75	58%	27,04	16%	12,62	19%	320,27	74,09	184,30	2,87
5ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio		Vit. A	Vit. C	Cálcio	Ferro
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)					
				g	%	g	%	g	%				
	Creche 01	01 – 02 anos	605,70	100,02	59%	25,82	15%	11,94	18%	347,47	79,51	144,22	2,97
	Creche 02	02 - 03 anos	605,70	100,02	59%	25,82	15%	11,94	18%	347,47	79,51	144,22	2,97
6ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio		Vit. A	Vit. C	Cálcio	Ferro
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)					
				g	%	g	%	g	%				
	Creche 01	01 – 02 anos	591,84	97,19	59%	26,33	16%	11,52	18%	317,46	92,63	146,51	3,06
	Creche 02	02 - 03 anos	599,05	99,11	60%	26,42	16%	11,53	17%	317,71	94,39	147,35	3,09
7ª Semana Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Carboidrato		Proteína		Lipídio		Vit. A	Vit. C	Cálcio	Ferro
				(55% a 65% do VET)		(10% a 15% do VET)		(15% a 30% do VET)					
				g	%	g	%	g	%				
	Creche 01	01 – 02 anos	590,09	96,14	59%	25,89	16%	11,76	18%	285,43	68,03	159,01	3,38
	Creche 02	02 - 03 anos	583,99	94,90	59%	25,60	16%	11,77	18%	290,25	69,37	158,44	3,24

VET: Valor Energético Total. Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliene J. M. Santos CRN1: 3913

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 1ª DISTRIBUIÇÃO DE 2023

CARDÁPIO ESPECIAL – INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 13/02/2023 a 31/03/2023. PRAZO DE CONSUMO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS: até 02/05/2023.

04 Refeições: Creche 1 e 2

OBSERVAÇÕES GERAIS

Adaptação da consistência PARA MENORES DE 1 ANO: Na introdução da alimentação complementar, de 6 meses a 01 ano de idade da criança, a preparação deve ter a consistência mais macia, devendo ser ofertadas carnes desfiadas ou bem picadas e papas de cereais, feijões, frutas e hortaliças amassadas com garfo, com evolução gradual da consistência até que, com 1 ano, a criança consuma todos os alimentos em sua consistência normal. **Oferecer hortaliças CRUAS e SUCOS somente APÓS 01 ano.** Introduzir todos os alimentos, inclusive ovos, glúten (macarrão) e leite em preparações de forma gradual e acompanhada por médico ou nutricionista.

Seguir as Recomendação do Guia Alimentar para menores de 02 anos, Ministério da Saúde, 2021, disponível em:

https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_versao_resumida.pdf.

PARA MENORES DE 2 ANOS, NÃO OFERTAR *LEITE sem lactose COMO BEBIDA (somente leite materno e/ou fórmulas lácteas, conforme prescrição médica ou nutricional, ou *leite de sem lactose e derivados em preparações).

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Perecíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita. Utilizar ½ pc de sal para fazer o cuscuz. E para cuscuz com ovos, utilizar ½ pc de sal e **1 pc de óleo.**
- **Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada escola.**
- **Quando Frutas estiverem no cardápio às segundas-feiras, serão reservas da semana anterior. Para evitar perdas do alimento, a depender do tipo de fruta, será necessário higienizar, identificar e congelar para a semana seguinte.**
- Para sugestões de novas preparações que tenham boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar a sugestão para a Gerência Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar, a fim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.

As sugestões de receitas comporão arquivo em separado atualizado e encaminhado a cada Distribuição.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913